5 loại thức uống đừng bao giờ uống trước khi tập Gym

Trước khi tập cần bổ sung dinh dưỡng và năng lượng, nhưng 5 loại thức uống sau đây đừng bao giờ đụng đến. Chúng sẽ gây tác hại cho bạn...

Bạn sẽ mắc chứng đau cơ, hoặc không đạt kết quả như mong đợi nếu uống nước ngọt hoặc sữa trước khi luyện tập. Hãy xem 5 loại thức uống mà bạn đừng bao giờ uống trước khi tập Gym



Các chuyên gia từ Đại học Columbia, Mỹ khuyên chúng ta nên uống 500 ml nước khoảng 2 giờ trước khi luyện tập, 200 ml khi cơ thể nóng lên và thêm từ 200-300 ml mỗi 20 phút luyện tập, tùy vào lượng mồ hôi bạn mất đi.

Đừng bao giờ uống rượu hoặc bia trước khi tập Gym



Điều này là cấm kỵ tuyệt đối. Việc uống nhiều rượu, bia sẽ không ảnh hưởng thực sự lên các chức năng chuyển hóa và sinh lý thiết yếu cho thành tích thể lực như chuyển hóa năng lượng, sự tiêu thụ oxygen tối đa, nhịp tim, cường độ đập, cung lượng tim, dòng máu đến các cơ hoặc động lực học trong hô hấp. Uống rượu, bia có thể khiến việc điều hòa thân nhiệt bị giảm sút trong những lần tập luyện kéo dài.

Không nên uống sữa trước khi tập



Theo Woman Health Magazine, sữa là đồ uống tuyệt vời dùng sau chứ không phải trước hoặc trong khi tập. Sữa có chứa nhiều protein, carbonhydrate và chất béo, tốn nhiều thời gian để tiêu hóa. Nếu uống sữa ngay trước khi tập, bạn không thể dùng hết sức để thực hiện các động tác, giảm hiệu quả của bài tập lên các cơ bắp. Lý do là vậy đấy các bạn ạ.

Đồ uống có ga



Đồ uống có ga như soda có thể gây đầy hơi, đau bụng. Chúng chứa hàm lượng natri cao, gây tình trạng mất nước khi luyện tập. Ngoài ra chất aspartame trong đồ uống này còn gây tác dụng phụ như đau đầu, chóng mặt.

Nước trái cây đóng hộp



Hầu hết nước trái cây đóng hộp đều có thành phần HFCS, chất làm ngọt nhân tạo có thể gây rối loạn chức năng gan, trao đổi chất và gây béo phì. Nên sử dụng nước trái cây tự nhiên như cam, quýt, dâu tây, bạc hà. Nước dừa cũng được coi là lựa chọn hoàn hảo sau khi tập vì chúng sẽ bổ sung chất điện giải trong quá trình luyện tập.

Không nên uống nước dành riêng người chơi thể thao

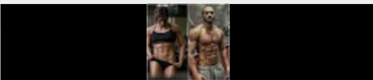


Loại nước này chứa nhiều vitamin dành riêng cho người chơi thể thao. Tuy nhiên, nếu sử dụng nước này trước khi luyện tập,

bạn sẽ ép cơ thể phải tiêu thụ các vitamin và chất điện giải, kết hợp việc tập trung tập luyện sẽ gây căng thẳng, ảnh hưởng đến nội tiết. Hãy dùng nước ép cà chua, chứa kali và đường tự nhiên, tốt cho huyết áp người tập.



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

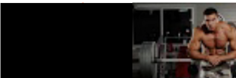
- Cẩm nang 12 bài tập Yoga giảm mỡ đùi và bụng hiệu quả nhanh
  Tất cả các chị em phụ nữ đều muốn có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,...

- [11 lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay]
  Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại…

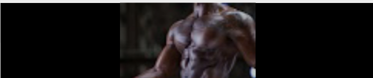


s Raises Right tăng vòng 3 đẹp
ến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…

- Top 5 loại nước Detox giảm căng thẳng mệt mỏi hiệu quả
  Nước detox giảm căng thẳng mang lại cho bạn rất nhiều công dụng như thoải mái tinh thần, giảm…

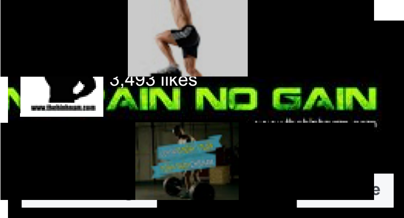


s Raises Left – Mông to cực dễ
ến rũ không? Bạn có muốn tự tin bận các kiểu váy…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O D Õ I F A N P A G E







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ | **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap | **Liên hệ**

Subscribe Newsletter

Email address... | Submit

-->